c UL us LISTED Inversion Table 53NJ

CERTIFIED QUALITY. BEST VALUE. RATED #1 INVERSION TABLE

TEETER Hang ups®

OWNER'S MANUAL

Contour® Power Inversion Table

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

When using an electrical appliance, basic precautions should always be followed, including the following:

⚠ WARNING

Read and understand all the instructions, view the instructional video, review all other accompanying documents, and inspect the equipment before using the inversion table. It is your responsibility to familiarize yourself with the proper use of this equipment and the inherent risks of inversion, such as falling on your head or neck, pinching, entrapment, or equipment failure. It is the responsibility of the owner to ensure that all users of the product are fully informed about the proper use of the equipment and all safety precautions.

DANGER - To reduce the risk of electrical shock:

- Always unplug the appliance from the electrical outlet immediately after using and before cleaning.

WARNING - To reduce the risk of burns, fire, electric shock, or injury to persons:

- An appliance should **NEVER** be left unattended when plugged in. Unplug from outlet when not in use, and before putting on or taking off parts.
- **DO NOT** operate under blanket or pillow. Excessive heating can occur and cause fire, electric shock, or injury to persons.
- Close supervision is necessary when this appliance is used near children, or by or near invalids, or disabled persons
- Use this appliance only for its intended use as described in this manual. **DO NOT** use attachments not recommended by the manufacturer.
- **NEVER** operate this appliance if it has a damaged cord or plug, if it is not working properly, if it has been dropped or damaged, or dropped into water. Return the appliance to a service center for examination and repair. The inversion table has no servicable parts.
- **DO NOT** carry this appliance by supply cord or use cord as a handle.
- Keep the cord away from heated surfaces.
- **NEVER** operate the appliance with the air openings blocked. Keep the air openings free of lint, hair, and the like.
- **NEVER** drop or insert any object into any opening.
- **DO NOT** use or store product outdoors.
- **DO NOT** operate where aerosol (spray) products are being used or where oxygen is administered.
- **DO NOT** use if you are over 6 ft 6 in (198 cm) or over 300 lbs. (136 kg). Structural failure could occur or head/neck may impact the floor during inversion.
- **DO NOT** allow children to use this machine.
- Keep body parts, hair, loose clothing and jewelry clear of all moving parts.
- To disconnect, turn all controls to the off position, then remove plug from outlet. To unplug, grasp the plug, not the cord.
- Connect this appliance to a properly grounded outlet only. See Grounding Instructions.

CAUTION — To Reduce The Risk Of Injury From Moving Parts – Unplug Before Servicing.

WARNING — To Reduce The Risk Of Electric Shock – Unplug Before Cleaning or Servicing.

WARNING - To reduce the risk of injury to persons:

- This product is intended for indoor home use only. **DO NOT** use in any commercial, rental or institutional setting.
- **DO NOT** operate equipment while under the influence of drugs, alcohol, or medication that may cause drowsiness or disorientation.
- **ALWAYS** inspect the equipment prior to use. Make sure the table rotates smoothly to inverted position and back. Make sure all fasteners are secure.
- **ALWAYS** replace defective components immediately and/or keep the equipment out of use until repair.
- **ALWAYS** position equipment on a level surface and away from water or ledges that could lead to accidental immersion or falls.
- **ALWAYS** wear securely tied lace-up shoes with a flat sole, such as a normal tennis style shoe. **DO NOT** wear any footwear that could interfere with securing the ankle clamps, such as shoes with thick soles, boots, high-tops or any shoe that extends above the anklebone.
- **ALWAYS** make sure that the ankle clamps are secured snugly against your ankles and locked into place. Failure to engage the Ankle Lock System fully could result in serious injury or death.
- **ALWAYS** make sure the equipment is properly adjusted to the correct user settings prior to each use.
- **DO NOT** use aggressive movements, or use weights, elastic bands or any other exercise or stretching device while on the inversion table.
- New users, and users who are physically or mentally compromised, will require the assistance of a partner to ensure they are able to return to an upright position unassisted.
- If you feel pain, become light-headed or dizzy while inverting, immediately return to the upright position for recovery and eventual dismount.
- **DO NOT** use the equipment without a licensed physician's approval. Carefully review the following list of medical contraindications for inversion with your licensed physician: (This is not an exhaustive list, it is intended only for reference)

· Middle ear infection	· Glaucoma	· Heart or circulatory disorders	· Bone weakness (osteoporosis)
· Extreme obesity	· Retinal detachment	· Spinal injury	· Recent or unhealed fractures
· Pregnancy	· Conjunctivitis	· Cerebral sclerosis	· Medullary pins
· Hiatal hernia	· High blood pressure	· Acutely swollen joints	· Surgically implanted orthopedic supports
· Ventral hernia	· Hypertension	· Recent stroke or transient ischemic attack	· Use of anticoagulants (including high doses of aspirin)

- Refer to additional warning notices posted on the equipment. If a product label or Owner's Manual should become lost, damaged or illegible, contact Customer Service for replacement.
- **ALWAYS** activate the Safety Lock when not in use. Remove the Safety Key and store in secure location.
- In the event of a power outage during use, this table requires the use of a hand crank to return to an upright position. All first time users should practice manual cranking to an upright position with a spotter until comfortable with the procedure. Users who are not able to successfully utilize the hand crank should **NEVER** use the unit without a spotter.
- Do not handle plug or appliance with wet hands.
- Follow each step in sequence. **DO NOT** skip ahead.
- Failure to assemble and/or use the equipment as directed may void the manufacturer's warranty on this product and could result in injury or death.
- Keep children away from extended foot support (or other similar parts).

FAILURE TO FOLLOW INSTRUCTIONS AND WARNINGS COULD RESULT IN SERIOUS INJURY OR DEATH.

SAVE THESE INSTRUCTIONS

GROUNDING INSTRUCTIONS

• This product must be grounded. If it should malfunction or break down, grounding provides a path of least resistance for electric current to reduce the risk of electric shock. This product is equipped with a cord having an equipment-grounding conductor and a grounding plug. The plug must be plugged into an appropriate outlet that is properly installed and grounded in accordance with all local codes and ordinances.

DANGER - Improper connection of the equipment-grounding conductor can result in a risk of electric shock. Check with a qualified electrician or serviceman if you are in doubt as to whether the product is properly grounded. Do not modify the plug provided with the product - if it will not fit the outlet, have a proper outlet installed by a qualified electrician.

• This product is for use on a nominal 120-V circuit, and has a grounding plug that looks like the plug illustrated in Figure A1. A temporary adapter that looks like the adapter illustrated in Figure A2 may be used to connect this plug to a 2-pole receptacle as shown in Figure A2 if a properly grounded outlet is not available. The temporary adapter should be used only until a properly grounded outlet (Figure A1) can be installed by a qualified electrician. The green colored rigid ear, lug, or the like extending from the adapter must be connected to a permanent ground such as a properly grounded outlet box cover. Whenever the adapter is used, it must be held in place by a metal screw.

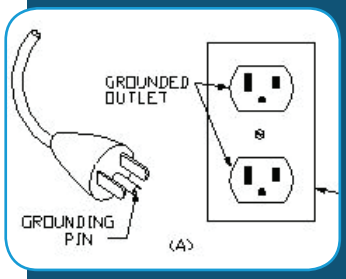

Figure A1

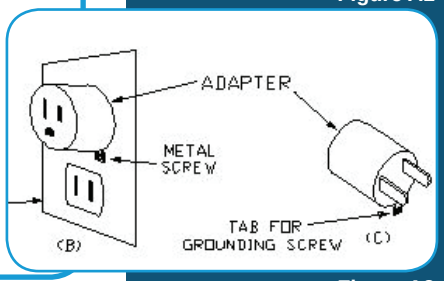

Figure A2

BEFORE YOU INVERT make sure that the table rotates smoothly to the fully inverted position and back (Figure 1), and that all fasteners are secure. Make sure the user settings described below are properly adjusted for your unique needs and body type. Take your time finding your proper settings and remember them. Check these settings every time prior to using the equipment.

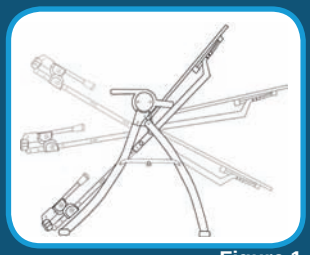
Figure 1

Height Setting: Adjust the Main Shaft

The height settings are labeled on the Main Shaft in both inches and centimeters.

- Loosen the De-Rattler Knob.
- Pull out the height selector locking pin with your right hand while sliding the Main Shaft with your left (Figure 2).
- Slide the Main Shaft until the last setting you can read is equal to your height. e.g. If you're 5'10" (178 cm) the last numbers you'll be able to read will be 5'10" (178 cm).
- Release the height selector locking pin so that it fully engages in a hole. If you choose, re-tighten the De-rattler knob.

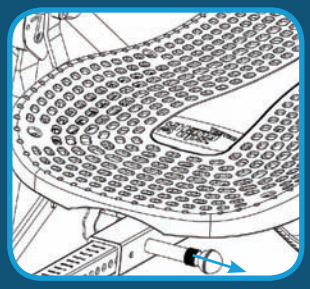
Figure 2

Ankle Comfort Dial: Find Your Setting

- The Ankle Comfort Dial can rotate into a High or Low setting (Figure 3). There is a one inch height difference between the settings. The setting you select will vary by the type of shoes you wear and your ankle type. Try inverting in both settings to determine which one is most comfortable for you.
- The Ankle Comfort Dial should be set so the ankle clamps are secure around the smallest part of the ankles (with minimal distance between the ankle clamp and the top of your foot), this will reduce sliding on the Table Bed while inverted.

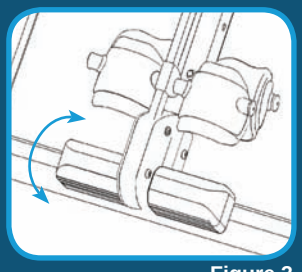
Figure 3

Prepare to Mount

- **ALWAYS** wear securely tied lace-up, flat soled shoes, such as a normal tennis shoe.
- **DO NOT** wear boots, any thick soled, high-top style or any shoe that extends above the anklebone. This type of footwear could interfere with properly securing your ankles.

Figure 4

Figure 5

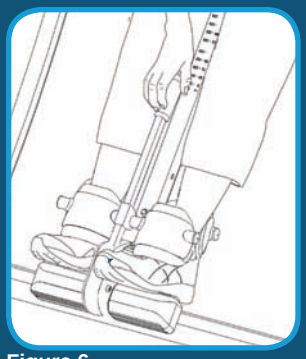

Figure 6

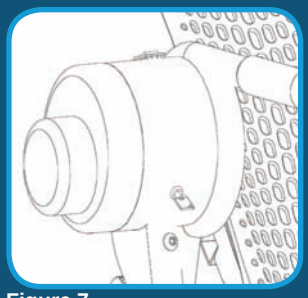

Figure 7

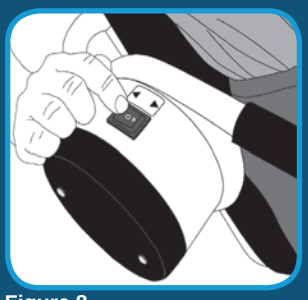

Figure 8

Securing Your Ankles

- Stand with your back to the Table Bed - do not use the inversion table face-down.
- Step over the Main Shaft, placing your feet on the floor on either side. Press down and push out on the ratchet to open the Ankle System. To balance yourself, rest only your lower body against the Table Bed as you slide one ankle at a time between the ankle clamps onto the Ankle Comfort Dial. Be sure to slide your ankle in from the side (Figure 4); DO NOT insert the foot through the ankle cups as you would slide your foot into a shoe. Your feet should always be either on the floor or on the Ankle Comfort Dial; never use any other part of the inversion table as a step (Figure 5) .
- Press your ankles back firmly against the rear ankle cups.
- Rotate the top of the rear cups inward toward your ankles to increase comfort while inverting.
- Pull the handle of the Ankle System toward your legs and release when the fit is snug. Test the closure by jiggling the handle from front to back to make sure the foot clamps are locked securely (Figure 6). Make sure your pant legs do not interfere with obtaining a secure closure.
- Use the concept of HEAR - FEEL - SEE every time you secure your ankles: HEAR the Ankle System click into place; FEEL the Ankle System to make sure it is fully engaged in its setting; SEE that the Ankle System is secure, and does not move out of position.

⚠ WARNING

Failure to engage the Ankle System fully could result in serious injury or death! **DO NOT** deviate from these instructions.

Safety Lock

- The Safety Lock allows the table to be deactivated without the need to unplug the power supply.
- Insert the Safety Key and turn clockwise to disable the lock and engage the motor. The Safety Key will remain in place when the table is in-use (Figure 7).
- Upon completion of your inversion session, turn the Safety Key counterclockwise, remove from the Motor Housing and store in a secure place for future use.

Inverting

- In the event of a power outage during use, you may have to use a hand crank to rotate the table upright. (See “Emergency Power Outage Directions” on page 1.4). Practice manual cranking to an upright position with a spotter until you are comfortable with the procedure. Users who are not able to successfully hand crank to an upright positions should **NEVER** use the unit without a spotter.
- Ensure there is clearance for the table to rotate without contacting other objects or people.
- TO INVERT, push the rotation control button in the direction of your head (Figure 8).

⚠ WARNING

For your first few inversion sessions, ask a spotter to assist you until you are comfortable with the operation of the inversion table.

Full Inversion

Inversion: Hanging completely upside down by your ankles with your back free from the table bed.

- Press the Rotation Adjustment Button in the direction of your head and rotate completely upside down until the table bed stops against the Crossbar. Allow your back to relax and hang freely from the table bed (Figure 9). You'll have freedom of movement for stretching and exercise.
- **DO NOT** attempt this step until you are comfortable with partial inversion.

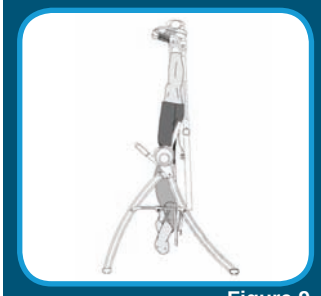

Figure 9

Moving While Inverted is Helpful

- Add gentle stretching and light exercises only after you are comfortable with inversion (Figure 10). Movement while inverted may help make inversion a more comfortable experience and may help joints to realign and muscles to stretch and relax.
- Movement may be accomplished either by intermittent traction or by stretching and exercise.
  - Intermittent Traction consists of 1-2 minutes inverted and 1/2 a minute up, to be repeated at angles and a duration that are comfortable for you.
  - Stretching can be done at partial inversion (torso rotation) or at full inversion (torso rotation, back extension and flexion).
  - Exercise should only be performed in the fully inverted position. Crunches, full-range sit-ups and squats are an ideal way to strengthen muscles with virtually no loads to your joints.
  - Keep elbows close to the body while exercising to avoid impact with the Rear Frame (Figure 11). **DO NOT** use weights, elastic bands or any other exercise or stretching device while on the inversion table.

Figure 10

⚠ WARNING

To reduce tipping hazard, confine all inverted activities to smooth movements. Aggressive exercises that involve vigorous body movement can cause the table to tip over, resulting in serious injury or death!

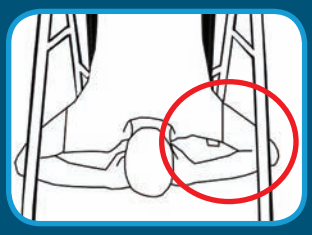

Figure 11

Returning Upright

- To return upright, press the Rotation Adjustment Button in the direction of your feet (Figure 8 on previous page) and rotate back to the upright position.

  Keep elbows clear of the Rear Frame when returning upright in order to avoid catching your arm between the Rear Frame and the table bed while the table rotates (Figure 10).
- **DO NOT** attempt to dismount from the inversion table until you have stopped rotating.
- Rest at the horizontal position for a moment prior to returning to the upright position.
- Do not lift head or try to sit-up while inversion table is moving.

Emergency Power Outage Directions

- If a power failure occurs, please remain calm.
- Reach for the emergency crank attached to the motor housing.
- Insert the emergency crank into the hole on the motor housing and turn the crank **counter clockwise** (Figure 12) to rotate the table upright.

  IMPORTANT: Ensure that the Emergency Crank is NOT engaged in the motor during normal use.

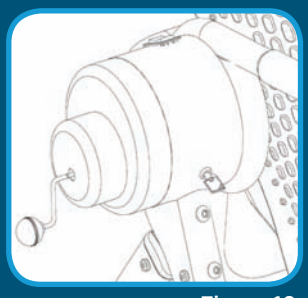

Figure 12

QUESTIONS? USA: 1-800-847-0143, info@teeter-inversion.com
International: +1-242-362-1001, info@inversioninternational.com

c UL us LISTED Inversion Table 53NJ

CERTIFIED QUALITY. BEST VALUE. RATED #1 INVERSION TABLE

TEETER Hang ups®

Manuel d'utilisation

Table d'inversion **Contour® Power**

INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

Lorsque vous utilisez un appareil électrique, vous devez toujours suivre les précautions de base, y compris les suivantes :

⚠ ADVERTISSEMENT

Lisez et comprenez toutes les instructions, visionnez la vidéo d'instructions, examinez tous les documents joints et inspectez l'équipement avant d'utiliser la table d'inversion Il est de votre responsabilité de vous familiariser avec l'utilisation correcte de cet appareil et des risques inhérents à l'inversion, tels que le risque de tomber sur la tête ou sur le cou, les pincements, la possibilité de rester coincé, ou les risques de panne de l'appareil. C'est la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs du produit soient entièrement informés de l'utilisation correcte de l'équipement et des précautions de sécurité.

DANGER - Pour réduire les risques de choc électrique :

- Toujours débrancher l'appareil de la prise électrique immédiatement après son utilisation et avant son nettoyage.

AVERTISSEMENT- Pour réduire le risque de brûlure, d'incendie, de choc électrique ou de blessures personnelles :

- L'appareil ne doit **JAMAIS** être laissé branché sans surveillance. Débranchez l'appareil de la prise lorsqu'il n'est pas utilisé et avant d'y ajouter ou d'en détacher des parties.
- **NE PAS** faire fonctionner sous une couverture ou un coussin. Un chauffage excessif pourrait avoir lieu et provoquer un incendie, un choc électrique ou des blessures personnelles.
- Une surveillance étroite est nécessaire lorsque l'appareil est utilisé par ou à proximité d'enfants, de personnes avec un handicap, ou de personnes infirmes.
- N'utilisez cet appareil que pour l'usage pour lequel il est prévu tel que décrit dans le manuel d'utilisation. **NE PAS** utiliser d'accessoires non recommandés par le fabriquant.
- **NE JAMAIS** faire fonctionner cet appareil si la prise ou le cordon sont endommagés, s'il ne fonctionne pas correctement, s'il a subi une chute ou a été endommagé, ou s'il est tombé dans l'eau. Renvoyer l'appareil au centre de service pour examen et réparation. La table d'inversion ne contient aucune partie remplaçable.
- **NE JAMAIS** soulever cet appareil par le cordon d'alimentation ou utiliser le cordon comme poignée.
- Maintenir le cordon à distance des surfaces chauffées.
- **NE JAMAIS** utiliser l'appareil avec les ouvertures d'air bloquées. Maintenez les ouvertures d'air sans peluches, sans cheveux etc.
- **NE JAMAIS** laisser tomber ou introduire d'objet dans aucune des ouvertures.
- **NE JAMAIS** utiliser ou ranger l'appareil en extérieur.
- **NE PAS** utiliser cet appareil dans des espaces où des produits en aérosols (vaporisateurs) sont en cours d'utilisation ou où de l'oxygène est en cours d'administration.
- **NE PAS** utiliser si vous mesurez plus de 198 cm ou si vous pesez plus de 136 kg . Une panne structurelle pourrait avoir lieu ou vous pourriez percuter le sol avec votre tête/cou pendant l'inversion.
- **NE PAS** laisser les enfants utiliser cet appareil.
- Maintenez les membres du corps, les cheveux, les habits flottants et les bijoux à distance de toutes les parties mobiles.
- Pour débrancher, placer toutes les commandes en position "off", puis débrancher l'appareil de la prise. Pour débrancher, attrapez la prise et non pas le cordon.
- Branchez cet appareil uniquement sur une prise correctement mise à la terre. Voir instructions de mise à la terre

ATTENTION – Pour réduire le risque de blessure à cause des parties mobiles – débranchez l'appareil avant tout entretien.

AVERTISSEMENT – Pour réduire le risque de choc électrique - débranchez l'appareil avant le nettoyage ou l'entretien.

AVERTISSEMENT – Pour réduire le risque de blessure :

- Ce produit est conçu pour une utilisation en intérieur uniquement. **NE PAS** utiliser dans un enceinte commerciale, en location ou institutionnelle.
- **NE PAS** utiliser l'appareil sous l'influence de drogues, d'alcool, ou de médicament pouvant provoquer de la somnolence ou de la désorientation.
- TOUJOURS inspecter l'appareil avant de l'utiliser. Assurez-vous que la table pivote en douceur en position inversée et en position verticale. Assurez-vous que toutes les fixations soient sûres.
- **TOUJOURS** remplacer immédiatement les composants défectueux et/ou ne pas utiliser l'appareil avant réparation.
- **TOUJOURS** placer l'appareil sur une surface plane et à distance de l'eau ou de rebords qui pourraient entraîner une chute ou une immersion accidentelles.
- **TOUJOURS** porter des chaussures à lacets correctement noués, à semelle plate telle que des tennis. **NE PAS** porter de chaussures pouvant empêcher la fermeture des attaches-chevilles, tel que des chaussures à semelle épaisse, des bottes, des chaussures montantes ou dépassant l'os de la cheville.
- **TOUJOURS** s'assurer que les attaches-chevilles sont bien fixées contre vos chevilles et correctement attachées. Le fait de ne pas fermer correctement le système de blocage des chevilles peut entraîner des blessures graves ou la mort.
- **TOUJOURS** s'assurer que l'appareil est correctement configuré aux réglages de l'utilisateur avant chaque utilisation.
- **NE PAS** faire de mouvements brusques, ne pas utiliser d'haltères, de bandes élastiques ou tout autre appareil d'exercice ou d'étirement sur la table d'inversion.
- Les nouveaux utilisateurs et les utilisateurs aux capacités physiques ou mentales réduites auront besoin de l'aide d'un partenaire pour s'assurer qu'ils sont capables de revenir en position verticale sans assistance.
- Si vous ressentez de la douleur, avez le vertige ou la tête qui tourne pendant l'inversion, revenez immédiatement en position verticale pour récupérer et éventuellement descendre de l'appareil.
- **NE PAS** utiliser cet appareil sans l'accord d'un médecin. Examinez attentivement la liste de contre-indications médicales de l'inversion suivante avec votre médecin. (Ceci n'est pas une liste exhaustive, ce n'est qu'une liste de référence)

· Glaucome	· Infection de l'oreille moyenne	· Troubles circulatoires ou cardiaques	· Pression sanguine élevée	· Hypertension
· Obésité extrême	· Détachement rétinien	· Blessure de la colonne vertébrale	· Fracture récente ou non guérie	· Ostéoporose
· Grossesse	· Utilisation d'anticoagulant (y compris dose élevée d'aspirine)		· Medullary pins	· Conjonctivite
· Hernie hiatale	· Prothèses orthopédiques chirurgicalement implantées		· Articulations très enflées	· Sclérose cérébrale
· Hernie ventrale	· Accident cérebro-vasculaire récent ou accident ischémique			

- Consultez les avertissements supplémentaires affichés sur l'appareil. En cas de perte, d'endommagement ou de perte de lisibilité d'une étiquette ou du manuel d'utilisation, prenez contact avec le service client pour le remplacer.
- **TOUJOURS** activer le verrou de sécurité lorsque vous n'utilisez pas l'appareil. Enlevez la clé de sécurité et rangez-la dans un endroit sûr.
- En cas de panne de courant pendant son utilisation, il est nécessaire d'utiliser une manivelle manuelle pour remettre cette table en position verticale. Les personnes utilisant cet appareil pour la première fois doivent se faire aider pour apprendre à utiliser la manivelle afin de remettre la table en position verticale, jusqu'à ce qu'ils soient à l'aise avec la procédure. Les utilisateurs ne pouvant pas utiliser correctement la manivelle ne doivent JAMAIS utiliser l'appareil sans la présence d'un accompagnateur.
- **NE PAS** manipuler la prise ou l'appareil avec les mains mouillées.
- Suivez chaque étape dans l'ordre. NE PAS sauter d'étape.
- **NE PAS** monter et/ou utiliser cet appareil selon les instructions peut annuler la garantie du fabriquant et peut engendrer des blessures ou la mort.
- Maintenir les enfants éloignés du support pour pieds étendu (ou des parties similaires).

NE PAS SUIVRE CES INSTRUCTIONS ET AVERTISSEMENTS PEUT ENTRAÎNER DES BLESSURES GRAVES OU LA MORT

CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS

INSTRUCTIONS DE MISE À LA TERRE

- Ce produit doit être mis à la terre. En cas de dysfonctionnement ou de panne la mise à la terre fournit une voie de moindre résistance pour le courant électrique afin de réduire les risques de choc électrique. Ce produit est équipé d'un cordon avec un équipement-conducteur de mise à la terre et une prise mise à la terre. La prise doit être branchée à une fiche adaptée correctement installée et mise à la terre, conformément aux codes et aux ordonnances locaux.

  DANGER – Le branchement incorrect de l'équipement-conducteur de mise à la terre peut engendrer un risque de choc électrique. Consultez un électricien ou un réparateur qualifiés si vous avez des doutes concernant la mise à la terre de l'appareil. Ne modifiez pas la prise fournie avec le produit – si elle n'est pas adaptée à votre fiche, faites installer une fiche adaptée par un électricien qualifié.

- Ce produit doit être utilisé sur un circuit nominal de 120 V, et est équipé d'une prise mise à la terre comme celle présentée dans la Figure A1. Vous pouvez utiliser un adaptateur temporaire comme l'adaptateur illustré dans Figure A2 pour brancher cette prise à une fiche à deux broches si vous ne disposez pas de prise correctement mise à la terre. L'adaptateur temporaire doit être utilisé uniquement jusqu'à ce qu'une prise correctement mise à la terre (Figure A1) soit installée par un électricien qualifié. La patte ou broche rigide verte sortant de l'adaptateur doit être branchée à une mise à la terre permanente telle que le couvercle du boîtier d'une prise mise à la terre. Lorsque l'adaptateur est utilisé, il doit être maintenu en place à l'aide d'une vis métallique.

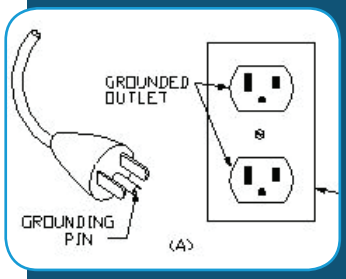

Figure A1

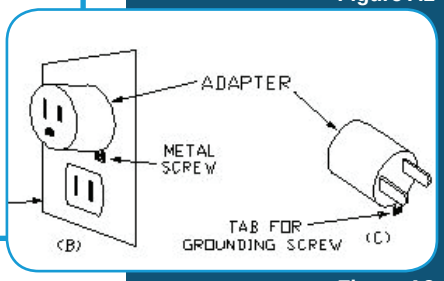

Figure A2

AVANT DE VOUS INVERSER, assurez-vous que la table pivote avec souplesse jusqu'à la position d'inversion intégrale et dans l'autre sens (Figure 1), et que toutes les fixations soient sécurisées. Assurez-vous que les réglages personnels décrits ci-dessous soient correctement ajustés à vos besoins personnels et à votre type de corps. Prenez le temps de trouver vos propres réglages et mémorisez-les. Vérifiez ces réglages avant chaque utilisation de l'appareil.

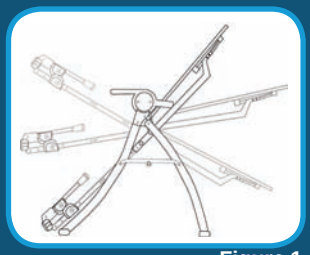
Figure 1

Réglage de la hauteur : Ajustez l'axe principal

Les réglages de la hauteur sont étiquetés sur l'axe principal en pouces et en centimètres

- Desserrez le bouton de serrage.
- Tirez sur la goupille d'arrêt du réglage de la hauteur à l'aide de votre main droite tout en faisant glisser l'axe principal avec la main gauche (Figure 2).
- Faites glisser l'axe principal jusqu'à ce que le dernier réglage visible corresponde à votre hauteur, par exemple Si vous mesurez 178 cm le dernier chiffre que vous devez pouvoir lire est 178 cm.
- Relâchez la goupille d'arrêt de réglage de la hauteur afin qu'elle s'engage parfaitement dans un trou. Si vous le souhaitez, resserrez le bouton de serrage.

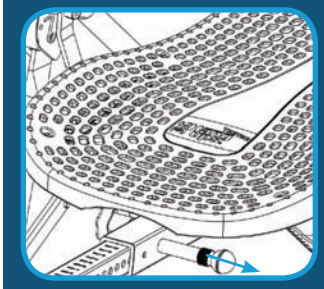
Figure 2

Réglage confort pour chevilles : Trouvez votre réglage

- Le réglage confort pour chevilles peut pivoter en position haute ou basse (Figure 3). La différence entre chaque position est de un pouce (2,5 cm). Le réglage que vous choisirez dépendra du type de chaussures que vous portez et de la forme de votre cheville. Inversez-vous en essayant les deux réglages afin de déterminer celui qui est le plus confortable pour vous.
- Le réglage confort pour cheville doit être réglé de façon à ce que les attaches-chevilles soient fixées autour de la partie la plus étroite de la cheville (avec la distance la plus courte possible entre l'attache-cheville et le haut de votre pied), ce qui permet de réduire le glissement du corps pendant l'inversion du dossier.

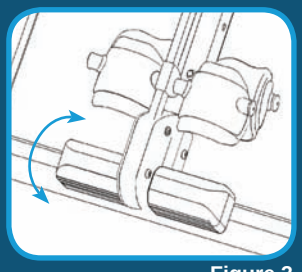
Figure 3

Préparez-vous à monter sur la table

- **TOUJOURS** porter des chaussures à lacets correctement noués, à semelle plate telle que des tennis.
- **NE PAS** porter de chaussures à semelle épaisse, des bottes, des chaussures montantes ou tout autre chaussure dépassant l'os de la cheville. Ce type de chaussure pourrait entraver la fixation sécurisée de vos chevilles.

Figure 4

Figure 5

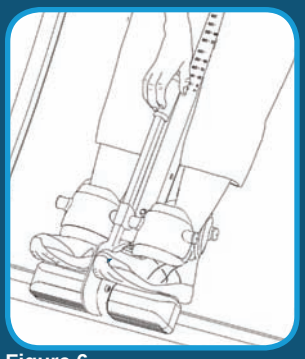

Figure 6

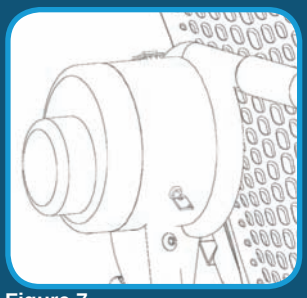

Figure 7

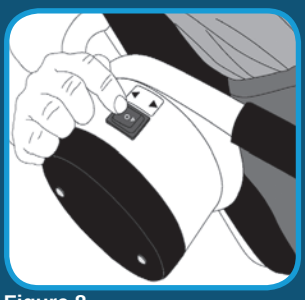

Figure 8

Fixer vos chevilles

- Placez-vous debout avec votre dos contre le dossier - ne pas utiliser la table d'inversion vers le bas.
- Enjambez l'axe principal, et placez vos pieds par terre de chaque côté. Appuyez et poussez la crémaillère vers l'extérieur pour ouvrir le système de blocage des chevilles Pour trouver votre équilibre, n'appuyez que la partie basse de votre corps contre le dossier tout en glissant une cheville à la fois dans les attaches-chevilles sur le réglage confort pour chevilles. Assurez-vous de glisser votre cheville de côté (Figure 3) ; NE PAS faire passer votre pied à travers les chevillières, comme si vous mettiez votre pied dans une chaussure. Vos pieds doivent toujours être posés soit sur le sol, soit sur le réglage confort pour chevilles. Ne jamais utiliser une quelconque autre partie de la table d'inversion comme appui (Figure 4).
- Appuyez fermement vos chevilles contre l'arrière des chevillières.
- Faites légèrement tourner le dessus de la partie arrière des chevillières vers l'intérieur en direction de vos chevilles, pour accroître votre confort durant l'inversion.
- Tirez sur la poignée du système de blocage de la cheville vers vos jambes et relâchez-la quand les attaches sont bien ajustées. Testez la fermeture en bougeant légèrement la poignée d'avant en arrière afin de vous assurer que les attaches soient bien fermées (Figure 5). Assurez-vous que le bas de votre pantalon n'empêche pas la fermeture correcte du dispositif.

- Utilisez le concept ÉCOUTER - TOUCHER- VOIR every time you secure your ankles: HEAR à chaque fois que vous attachez vos chevilles : ÉCOUTEZ le système de blocage des chevilles se cliquer en place ; TOUCHEZ le système de blocage de la cheville pour vous assurer qu'il est entièrement enclenché dans son réglage ; VOYEZ que le système de blocage de la cheville est bien enclenché et ne bouge pas.

⚠ AVERTISSEMENT

Le fait de ne pas fermer correctement le système de blocage des chevilles peut entraîner des blessures graves ou la mort! **NE PAS** procéder autrement que selon ces instructions.

Verrou de sécurité

- Le verrou de sécurité permet de désactiver la table sans avoir à débrancher le cordon d'alimentation.
- Insérez la clé de sécurité et faites-la tourner dans le sens des aiguilles d'une montre pour désactiver le verrou et allumer le moteur. La clé de sécurité restera en place aussi longtemps que la table est utilisée. Figure 7.
- A la fin de votre session d'inversion, faites tourner la clé dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, retirez-la du boîtier du moteur et rangez-la dans un endroit sûr pour toute utilisation ultérieure.

S'inverser

- En cas de panne de courant pendant son utilisation, vous aurez peut-être à utiliser une manivelle manuelle pour faire pivoter la table en position verticale. (Voir "Instructions en cas de panne de courant" sur la page 2.4). Entraînez-vous à utiliser la manivelle manuelle pour mettre la table en position verticale avec un accompagnateur jusqu'à ce que vous soyez à l'aise avec la procédure. Les utilisateurs ne pouvant pas correctement utiliser la manivelle pour placer la table en position verticale ne doivent JAMAIS utiliser l'unité sans la présence d'un accompagnateur.
- Assurez-vous de dégager l'espace autour de la table afin de pouvoir pivoter sans percuter d'objets ou de personnes.
- POUR VOUS INVERSER, appuyez sur le bouton de commande de rotation vers votre tête (Figure 8).

Inversion intégrale

Inversion: Être entièrement suspendu la tête en bas par les chevilles avec le dos totalement dégagé de la table.

- Appuyez sur le bouton de réglage de la rotation dans le sens de votre tête (Figure 9) et pivoter intégralement vers le bas jusqu'à ce que la table touche la barre transversale. Détendez votre dos et laissez-vous pendre librement de la table. Vous aurez la liberté de mouvement nécessaire pour vous étirer et faire de l'exercice.
- NE PAS tenter cette étape avant de vous sentir à l'aise avec l'inversion partielle.

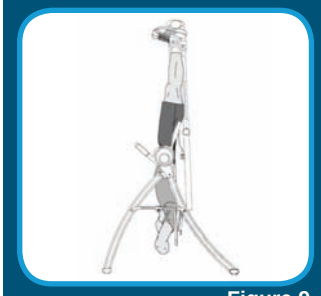

Figure 9

Bouger pendant l'inversion est utile

- Ajoutez des exercices simples et des étirements seulement à partir du moment où vous vous sentez à l'aise avec l'inversion (Figure). Réaliser des mouvements en position inversée peut faire de l'inversion une expérience plus agréable et peut aussi aider vos articulations à s'aligner et vos muscles à s'étirer et à se détendre.
- Les mouvements peuvent être réalisés sous forme de tractions intermittentes ou bien sous la forme d'étirements et d'exercices.
- Les tractions intermittentes consistent en 1-2 minutes inversé et 1/2 minute relevé, à répéter à l'angle et pendant la durée les plus confortables pour vous.
- Les étirements peuvent être réalisés en inversion partielle (pivotement du torse) ou en inversion intégrale (pivotement du torse, extension du dos et flexions).
- Les exercices ne doivent être effectués qu'en position intégralement inversée. Les abdominaux, les redressements assis complets et les flexions des jambes sont une façon idéale de tonifier vos muscles pratiquement sans effectuer de pression sur vos articulations.
- Maintenez vos coudes près du corps pendant vos exercices afin d'éviter les impacts contre le cadre arrière. Figure 11.

Figure 10

⚠ AVERTISSEMENT

Pour réduire les risques de basculement, réduisez toutes les activités d'inversion à des mouvements souples. Les exercices agressifs qui impliquent des mouvements vigoureux du corps, peuvent provoquer le basculement de la table et entraîner de graves blessures ou la mort !

Revenir en position debout

- Pour revenir en position verticale appuyez simplement sur le bouton de réglage de la rotation en direction de vos pieds (Figure 8) et pivotez en position verticale.
  Maintenez les coudes éloignés du cadre arrière lorsque vous revenez en position verticale afin d'éviter de coincer vos bras entre le cadre arrière et la table pendant la rotation (Figure 11).
- NE PAS essayer de descendre de la table avant d'avoir arrêté de pivoter.
- Restez en position horizontale pendant quelques instants avant de vous remettre debout.
- N'essayez pas de lever la tête ou de vous asseoir pendant que la table pivote.

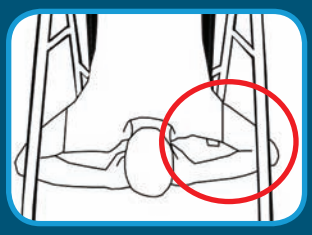

Figure 11

Instructions en cas de panne de courant

- En cas de panne de courant, veuillez rester calme.
- Attrapez la manivelle d'urgence attachée au boîtier du moteur.
- Insérez la manivelle d'urgence dans le trou situé à l'extrémité du moteur, et tournez la manivelle dans le sens des aiguilles d'une montre (Figure 12) pour faire pivoter la table à la verticale.
  IMPORTANT : Assurez-vous que la manivelle d'urgence NE SOIT PAS insérée dans le moteur pendant l'utilisation normale de la table.

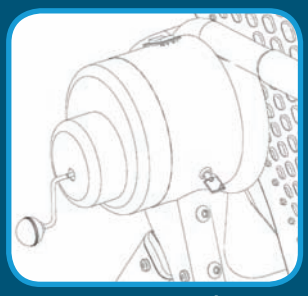

Figure 12

QUESTIONS? USA: 1-800-847-0143, info@teeter-inversion.com
International: +1-242-362-1001, info@inversioninternational.com

c UL us LISTED Inversion Table 53NJ

CERTIFIED QUALITY. BEST VALUE. RATED #1 INVERSION TABLE

TEETER Hang ups®

Manual del Usuario

Tabla de inversión **Contour® Power**

IMPORTANTES INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

Cuando se utiliza un aparato eléctrico, siempre deben seguirse medidas de seguridad básicas, tales como:

⚠ ADVERTENCIA

Lea y comprenda todas las instrucciones, vea el video de instrucciones, revise todos los documentos adjuntos e inspeccione el equipo antes de usar la tabla de inversión. Es su responsabilidad familiarizarse con el uso adecuado de este equipo y los riesgos inherentes de la inversión, como caer sobre la cabeza o el cuello, pellizcarse, quedar atrapado o fallas en el equipo. Es responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios del producto sean informados completamente sobre el uso adecuado del equipo y de todas las precauciones de seguridad.

PELIGRO. Para reducir el riesgo de una descarga eléctrica:

- Siempre desenchufe el aparato del tomacorriente inmediatamente después de usarlo y antes de limpiarlo.

ADVERTENCIA. Para reducir el riesgo de quemaduras, incendio, descarga eléctrica o lesiones a personas:

- **NUNCA** debe dejarse sin atención un aparato mientras está enchufado. Desenchufe del tomacorriente cuando no esté en uso y antes de poner y quitar piezas.
- **NO** lo utilice debajo de una manta o almohada. Puede producirse calor excesivo y provocar un incendio, descarga eléctrica o lesiones a las personas.
- Supervise cuidadosamente cuando este aparato sea utilizado cerca de niños, por personas inválidas o con discapacidades o cerca de ellas.
- Utilice este aparato sólo para los fines descritos en este manual. NO use accesorios que no estén recomendados por el fabricante.
- **NUNCA** utilice este aparato si está dañado el cable o el enchufe, si no funciona correctamente, si se ha caído o dañado o si se ha caído en el agua. Devuelva el aparato a un centro de servicio para su revisión y reparación. La tabla de inversión no tiene piezas reparables por el usuario.
- **NO** use el cable para manipular el aparato ni use el cable como agarradera.
- Mantenga el cable alejado de superficies calientes.
- **NUNCA** ponga a funcionar el aparato con los orificios de ventilación bloqueados. Mantenga los orificios libres de pelusa, cabello, etc.
- **NUNCA** lo deje caer ni introduzca ningún objeto en ninguno de los orificios.
- **NO** use el producto ni lo almacene al aire libre.
- **NO** lo utilice dónde se estén usando productos en aerosol (spray) ni dónde se administre oxígeno.
- **NO** lo utilice si usted mide más de 6 pies y 6 pulgadas (1,98 m) o pesa más de 300 lb (136 kg). Podría producirse un fallo estructural o la cabeza/cuello podrían impactar contra el suelo durante la inversión.
- **NO** permita que los niños utilicen esta máquina.
- Mantenga las partes del cuerpo, el cabello, la ropa suelta y las joyas lejos de las piezas móviles.
- Para desconectar, coloque todos los controles en la posición de apagado, luego retire el enchufe del tomacorriente. Para desenchufar tire del enchufe, no del cable.
- Conecte el aparato a un enchufe adecuadamente conectado a tierra. Consulte las instrucciones de conexión a tierra.

PRECAUCIÓN: Para reducir el riesgo de lesión de las partes móviles, desenchufe antes de reparar.

ADVERTENCIA: para reducir el riesgo de choque eléctrico, desenchufe antes de limpiar o de prestarle servicio.

ADVERTENCIA. Para reducir el riesgo de lesiones a las personas:

- Este producto está diseñado para el uso en interiores solamente. NO utilizar en ningún entorno comercial, de alquiler o institucional.
- **NO** utilice el equipo mientras esté bajo la influencia de drogas, alcohol o medicamentos que puedan causar somnolencia o desorientación.
- **SIEMPRE** revise el equipo antes de usarlo. Asegúrese de que la tabla rote suavemente hacia la posición invertida y de vuelta. Revise que todos los sujetadores estén seguros.
- **SIEMPRE** reemplace las piezas defectuosas o no utilice el equipo hasta que sea reparado.
- **SIEMPRE** coloque el equipo sobre una superficie plana y lejos del agua o salientes que puedan provocar inmersiones o caídas accidentales.
- **SIEMPRE** utilice calzado con los cordones bien ajustados que tenga suela plana, como el calzado deportivo normal. NO use cualquier calzado que pueda interferir con la seguridad de las agarraderas de tobillos, como zapatos con suelas gruesas, con canilleras, botas ni ningún tipo de calzado que supere la altura del hueso del tobillo.
- **SIEMPRE** asegúrese de que las agarraderas de los tobillos estén cómodamente seguras a los tobillos y bloqueadas en su lugar. Si el pasador de seguridad de los tobillos no se acopla correctamente, se podrían ocasionar lesiones graves o incluso la muerte.
- **SIEMPRE** asegúrese de que el equipo esté adecuadamente ajustado a las posiciones correctas del usuario antes de cada uso.
- **NO** realice movimientos agresivos, ni utilice pesas, bandas elásticas o cualquier otro dispositivo de estiramiento o para hacer ejercicio, mientras se encuentre en la tabla de inversión.
- Los nuevos usuarios y los que tienen impedimentos físicos o mentales, requerirán la ayuda de otra persona para asegurarse de poder volver a la posición vertical sin ayuda.
- Si siente dolor, se aturde o se marea durante la inversión, inmediatamente vuelva a la posición vertical para recuperarse y poder bajarse.
- **NO** utilice el equipo sin la autorización de un médico autorizado. Revise cuidadosamente con su médico la siguiente lista de contraindicaciones médicas para la inversión: (No es una lista exhaustiva, es sólo de referencia)

· Infección del oído medio	· Glaucoma	· Enfermedades cardíacas o circulatorias	· Debilidad ósea (osteoporosis
· Obesidad extrema	· Desprendimiento de la retina	· Lesión de la columna	· Fracturas recientes o sin curar
· Embarazo	· Conjuntivitis	· Esclerosis cerebral	· Pines medulares
· Hernia de hiato	· Presión sanguínea elevada	· Inflamación articular aguda	· Soportes ortopédicos implantados quirúrgicamente
· Hernia ventral	· Hipertensión	· Accidente cerebro-vascular reciente o accidente isquémico transitorio	· El uso de anticoagulantes (incluso altas dosis de aspirina)

- Consulte los avisos de advertencia adicionales colocados en el equipo. Si la etiqueta del producto o el manual del usuario se pierden, dañan o no se pueden leer, póngase en contacto con el Servicio al cliente para reemplazarlas.
- **SIEMPRE** active el bloqueo de seguridad cuando no utilice el aparato. Retire la llave de seguridad y guárdela en un lugar seguro.
- En el caso de un corte de energía durante su uso, esta tabla requiere el uso de la manivela para regresar a la posición vertical. Las personas que utilicen el equipo por primera vez, deben practicar el uso de la manivela para regresar la tabla a la posición vertical acompañados de otra persona, hasta que se sientan cómodos con el procedimiento. Los usuarios que no puedan utilizar correctamente la manivela, **NUNCA** deben usar la unidad sin estar acompañados de otra persona.
- No manipule el enchufe ni el aparato con las manos mojadas.
- Siga cada paso en secuencia. **NO** omita ninguno.
- Si no se arma o utiliza el equipo como se indica se puede anular la garantía de este producto y podría causar lesiones o la muerte.
- Mantenga a los niños alejados del soporte de pie extendido (u otras piezas similares).

NO SEGUIR LAS INSTRUCCIONES NI LAS ADVERTENCIAS PUEDE CAUSAR LESIONES GRAVES O LA MUERTE.

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

INSTRUCCIONES PARA LA CONEXIÓN A TIERRA

• Este producto debe estar conectado a tierra. En caso de mal funcionamiento o que deje de funcionar, la conexión a tierra proporciona un camino de menor resistencia para la corriente eléctrica para reducir el riesgo de descarga eléctrica. Este producto está equipado con un cable que tiene un conductor y un enchufe con conexión a tierra. El enchufe debe conectarse a un tomacorriente adecuado que esté debidamente instalado y conectado a tierra de acuerdo con todos los códigos y ordenanzas locales.

PELIGRO - una conexión inadecuada del conductor de descarga a tierra puede provocar el riesgo de descarga eléctrica. Consulte con un electricista calificado si tiene dudas sobre si el producto está correctamente conectado a tierra. No modifique el enchufe que viene con el producto; si no encaja en el tomacorriente haga que un electricista lo instale correctamente.

• Este producto es para usar en un circuito nominal de 120 V, y tiene un enchufe con conexión a tierra como el enchufe ilustrado en la Figura A1. Si no se encuentra disponible una conexión a tierra, se puede utilizar un adaptador temporal como la Figura A2 para conectar este enchufe a un tomacorriente de 2 polos como el que se muestra en la Figura A2. El adaptador temporal debe utilizarse solamente hasta que una conexión a tierra (Figura A1) pueda ser instalada por un electricista calificado. La pestaña rígida y verde, la orejeta o la prolongación similar del adaptador, deben estar conectadas a tierra permanentemente, como una caja de toma a tierra. Siempre que se utilice el adaptador, debe mantenerse en su lugar mediante un tornillo de metal.

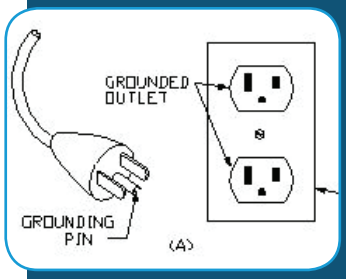

Figura A1

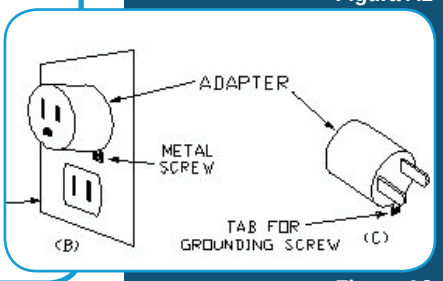

Figura A2

ANTES DE INVERTIRSE revise que la tabla rote suavemente a la posición invertida regrese por completo (Figura 1), y que todos los sujetadores estén seguros. Asegúrese de que las posiciones descritas a continuación estén bien ajustadas a sus necesidades y tipo de cuerpo. Tómese su tiempo para encontrar sus posiciones deseadas y recuérdelas. Compruebe cada vez dichas posiciones antes de utilizar el equipo.

Posición para la altura: Ajuste del eje principal

Las posiciones de la altura se encuentran etiquetadas en el eje principal tanto en pulgadas como en centímetros.

- Afloje la perilla de sujeción.
- Tire del pasador de bloqueo de selección de altura con su mano derecha mientras desliza el eje principal con su mano izquierda (Figura 2).
- Deslice el eje principal hasta que la última posición que se lea se igual a su altura, por ejemplo: Si usted mide 5’10” (1,78 m) los últimos números que podrá leer serán 5’10” (1,78 m).
- Libere el pasador de bloqueo del regulador para que se acople totalmente en un agujero. Si lo desea, vuelva a apretar la perilla de sujeción.

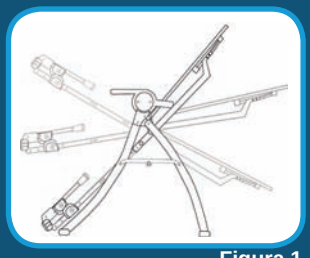
Figura 1

Cuadrante de comodidad para los tobillos: Encuentre su posición

- El cuadrante de comodidad para los tobillos puede rotar a una posición más alta o más baja (Figura 3). Hay una diferencia de altura de una pulgada (2,54 cm) entre las posiciones. La posición que seleccione variará según el tipo de calzado que use y su tipo de tobillo. Trate de modificar ambas posiciones para determinar cuál es la más cómoda para usted.

  El cuadrante de comodidad para los tobillos debería disponerse de modo tal que las agarraderas para los tobillos se sujeten en la parte más delgada de los tobillos (con una distancia mínima entre la agarradera de los pies y la parte superior de sus pies), lo cual ayudaría a reducir el deslizamiento del cuerpo cuando está invertido.

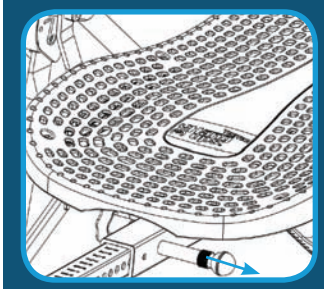
Figure 2

Prepárese para subirse

- **SIEMPRE** utilice calzado con los cordones bien ajustados que tenga suela plana, como el calzado deportivo normal.
- **NO** use botas, zapatos con suela gruesa, ni ningún tipo de calzado que sobrepase la altura del hueso del tobillo. Este tipo calzado podría interferir con la correcta sujeción de los tobillos.

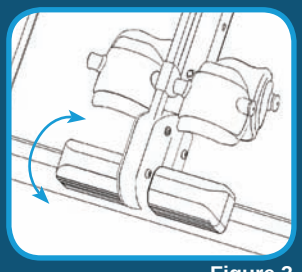
Figure 3

Figure 4

Figure 5

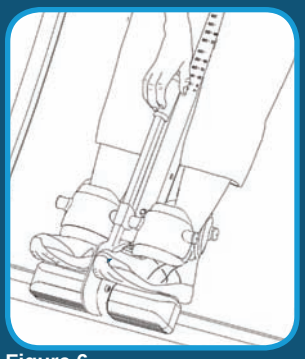

Figure 6

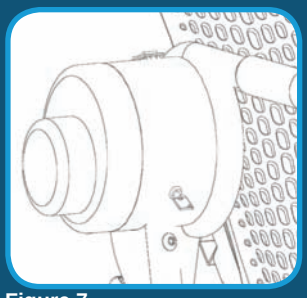

Figure 7

Figure 8

Asegure sus tobillos

- Póngase de pie con la espalda hacia el respaldo; no utilice la tabla de inversión estando boca abajo.
- Párese sobre el eje principal y coloque sus pies en el suelo a cada. Presione el trinquete y tire de éste para abrir el mecanismo de seguridad de los tobillos. Para balancearse, apoye sólo la parte inferior del cuerpo en el respaldo a medida que desliza un tobillo a la vez, entre las agarraderas de los tobillos, en la plataforma para los pies. Asegúrese de introducir el tobillo de lado (Figura 3); NO INSERTE el pie a través de las agarraderas de los tobillos, como si se estuviera poniéndose un zapato. Los pies siempre deberían estar en el suelo o en el cuadrante de comodidad para los tobillos; nunca utilice una parte de la tabla de inversión como escalón (Figura 4).
- Presione con firmeza los tobillos contra las agarraderas traseras.
- Gire la parte superior de las agarraderas traseras hacia la parte interna de los tobillos para aumentar la comodidad durante la inversión.
- Tire la agarradera del sistema de bloqueo de los tobillos hacia sus piernas y suéltela cuando se ajuste de manera perfecta. Verifique el cierre al balancear la agarradera de delante hacia atrás, para asegurarse de que las agarraderas de los pies estén bloqueadas de manera segura. Asegúrese de que las piernas de sus pantalones no interfieran en el cierre adecuado de dicha parte.
- Utilice el concepto de ESCUCHAR – TOCAR - VER cada vez que se sujete los tobillos: ESCUCHE cuando el sistema de bloqueo de los tobillos haga clic y se bloquee; SIENTA el sistema de bloqueo de los tobillos para asegurarse de que está totalmente acoplado en su posición; VEA que el sistema esté seguro y que no se salga de su posición.

⚠ ADVERTENCIA

Si el pasador de seguridad de los tobillos no se acopla correctamente, se podrían ocasionar lesiones graves o incluso la muerte. NO se desvíe de estas instrucciones.

Bloqueo de seguridad

- El bloqueo de seguridad permite que se desactive la tabla sin desconectar el suministro de energía.
- Inserte la llave de seguridad y gire en el sentido de las agujas del reloj para desactivar el bloqueo y acoplar el motor. La llave de seguridad se mantendrá en su lugar mientras la tabla esté en uso. Figura 7.
- Al terminar su sesión de inversión, gire la llave de seguridad en el sentido contrario a las agujas del reloj, retire del alojamiento del motor y guárdela en un lugar seguro para un uso posterior.

Inversión

- En el caso de un corte de energía durante su uso, podría tener que usar una manivela para rotar la tabla a la posición vertical. (Consulte en la página las “Instrucciones de emergencia en caso de un corte de energía”). Practique rotar la tabla con la manivela mientras esté acompañado de otra persona, hasta que esté cómodo con el procedimiento. Los usuarios que no puedan utilizar correctamente la manivela para volver a la posición vertical, NUNCA deben usar la unidad sin estar acompañados.
- Asegúrese de que haya espacio para que la tabla gire sin tocar otros objetos o personas.
- PARA LA INVERSIÓN, presione el botón de control de la rotación en dirección hacia su cabeza (Figura 8).

⚠ ADVERTENCIA

Para sus primeras sesiones de inversión, pídale a un acompañante que lo ayude hasta que se sienta cómodo con el funcionamiento de la tabla.

Inversión completa

Inversión: Colgar completamente de arriba hacia abajo por los tobillos con la espalda libre de la tabla.

- Presione el botón de ajuste de rotación en dirección en su cabeza (Figura 9) y rote completamente hacia abajo hasta que la tabla se detenga contra la barra cruzada. Deje que su espalda se relaje y cuelgue libremente de la tabla. Tendrá libertad de movimiento para hacer estiramientos y ejercicios.
- **NO** intente este paso hasta que se sienta cómodo con la inversión parcial.

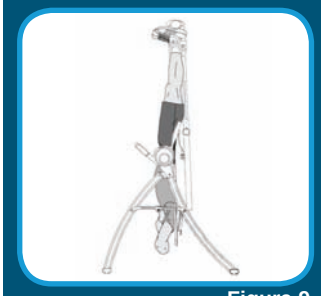

Figura 9

Es útil moverse mientras está invertido

- Agregue estiramientos ligeros y ejercicios suaves solamente después de sentirse cómodo con la inversión (Figure 10). Moverse mientras está invertido puede ayudarle a hacer de la inversión una experiencia más cómoda ya que hace que las articulaciones se realineen y los músculos se estiren y se relajen.
- El movimiento puede lograrse ya sea por la tracción intermitente como por el estiramiento y el ejercicio.
- La tracción intermitente consiste en 1-2 minutos de inversión y 1/2 minuto arriba, que se repite en ángulos y duración cómodos para usted.
- El estiramiento puede hacerse en inversión parcial (rotación del torso) o en inversión total (rotación del torso, extensión y flexión de la espalda).
- Los ejercicios deben realizarse sólo en la posición de inversión completa. Las abdominales y las sentadillas son una manera ideal de fortalecer los músculos, prácticamente sin carga para las articulaciones.
- Mantenga los codos cerca del cuerpo durante el ejercicio para evitar el impacto contra la estructura posterior. Figura 11.

Figura 10

⚠ ADVERTENCIA

Para reducir el peligro de vuelcos, realice todas las actividades invertidas con movimientos suaves. Los ejercicios agresivos, que impliquen movimientos corporales enérgicos, pueden causar que la tabla se dé vuelta, lo cual puede provocar lesiones graves o la muerte.

Volver a la posición vertical

- Para volver a la posición vertical presione el botón de ajuste de rotación en dirección a sus pies (Figura 8) y vuelva a rotarla a la posición vertical.
  Mantenga los codos lejos de la estructura posterior al volver a la posición vertical, para evitar que su brazo quede atrapado entre el cuadro trasero y la tabla mientras la tabla rota (Figura 11).
- **NO** intente bajar de la tabla hasta que haya dejado de rotar.
- Descanse en la posición horizontal por un momento antes de volver a la posición vertical.
- No levante la cabeza ni intente sentarse mientras la tabla está en movimiento.

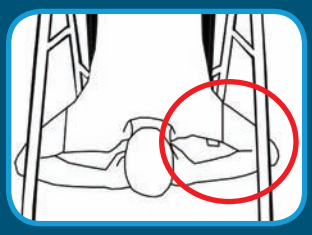

Figura 11

Instrucciones de emergencia en caso de un corte de energía

- En caso de una falla eléctrica, por favor mantenga la calma.
- Alcance la manivela de emergencia conectada al alojamiento del motor.
- Inserte la manivela de emergencia en el agujero **en el alojamiento del motor y gírela en el sentido de las agujas del reloj**, para rotar la tabla a la posición vertical. Figura 12.
  IMPORTANTE: Asegúrese de que la manivela de emergencia NO esté acoplada al motor durante el uso normal.

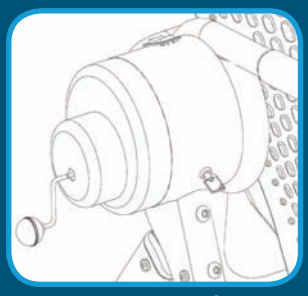

Figura 12

Preguntas? USA: 1-800-847-0143, info@teeter-inversion.com
International: +1-242-362-1001, info@inversioninternational.com